

7. Personenbetreuung als Lebensbegleitung

**Beiträge von Ingrid Kendlbacher
und Siegfried Klammsteiner**

7. Personenbetreuung als Lebensbegleitung

7.1. Das Alter ist eine (Auf-)Gabe

Alt zu werden ist keine Krankheit. Der Prozess des Alterns ist ein völlig normaler Vorgang und drückt sich unter anderem in einer Verminderung des Stoffwechsels und der Leistungsfähigkeit verschiedener Organe, wie des Herzschlagvolumens, der Nierenleistung und der Atmungskapazität, aus. Die Elastizität der Haut geht verloren, es kommt zu Faltenbildungen und zu verzögerter Wundheilung.

Organveränderungen wie die Abnahme der Muskelfasern, Knochenschwund, rückbildende Prozesse z.B. in der Niere, der Leber, der Milz, Elastizitätsverlust der Augenlinse, weiters die höhere Anfälligkeit für bakterielle und virale Infekte auf Grund der Immunschwäche, aber auch eine vermehrte Tumorbildung sind typische Merkmale für den Alterungsprozess.

Diese Veränderung kann nicht aufgehalten, sondern nur durch Unterstützung und Hilfestellung begleitet werden.

Der Sinn des Alters besteht nicht darin, auf den Tod zu warten. Wenn die physischen und psychischen Kräfte nachlassen, wenn man allein nicht mehr zurechtkommt und auf Hilfe angewiesen ist, dann entsteht eine Situation, die mit großen Herausforderungen, psychischen Abläufen und neuen Aufgabenstellungen verbunden ist.

PersonenbetreuerInnen erleben diese Entwicklung von Menschen in diesem Lebensabschnitt hautnah mit und sind ihnen in dieser Lebensphase ein Begleiter.

Die Beschäftigung mit den Lebensphasen eines Menschen kann beitragen, die Phase des Alters besser zu verstehen.

7.1.1. Die Entwicklungsphasen eines Menschen

Im Laufe seines Lebens überwindet jeder Mensch verschiedene Stufen, wie Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter. In der Entwicklungspsychologie gibt es unterschiedliche Theorien, wie diese Phasen unterteilt werden können.

Das bekannte Modell des Psychoanalytikers Erik H. Erikson (1902 bis 1992) erwähnt acht Lebensphasen.

In jeder dieser Stufen kommt es darauf an, gewisse Entwicklungsschritte zu machen, bestimmte Entwicklungsaufgaben zu erledigen, denn die nächste Stufe baut auf der vorhergehenden auf. Die Entwicklung geht aber weiter, auch wenn die vorhergehende Aufgabe nicht vollständig erledigt wurde. Unerledigtes beeinflusst jedoch die nächste Stufe, kann aber auch mit etwas oder beachtlichem Mehraufwand später nachgeholt werden. Die einzelnen Phasen gehen ineinander über und sind natürlich von Mensch zu Mensch verschieden.

1. Phase – 1. Lebensjahr

Ein neugeborenes Kind ist völlig auf die Hilfe der Umwelt (Eltern) angewiesen. Wenn seine Bedürfnisse immer wieder erfüllt werden, entwickelt das Kind ein Urvertrauen, eine grundlegend positive Haltung dem Leben gegenüber, den starken Glauben (die Hoffnung), dass letztlich alles gut wird, auch wenn es manchmal nicht so rosig aussieht.

Negative Erfahrungen können zu Zurückgezogenheit, Depression, zu einer pessimistischen Grundhaltung beitragen.

2. Phase – 2. bis 3. Lebensjahr

Das Kind lernt, dass es ein Einzelwesen ist (nicht Teil der Eltern). Die Erfahrung, dass es nach seinem eigenen Willen handeln darf, ohne dass die grundlegende Geborgenheit in Gefahr gerät, hilft dem Kind, ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln. Wenn die Eltern jedem Versuch, auf Erkundungstour zu gehen und sich unabhängig zu bewegen, energisch entgegenwirken, wird das Kind bald aufgeben und das Gefühl haben, dass es nicht eigenständig handeln kann. Die Schlussfolgerung ist dann: „Alles, was von mir kommt, ist falsch. Mit mir ist etwas nicht in Ordnung.“ Selbstzweifel sind die Folge.

Um Anerkennung zu bekommen, beginnt das Kind die Anforderungen möglichst zu erfüllen. Das kann sich später als eine Art Zwanghaftigkeit auswirken. Ein zwanghafter Mensch meint, seine gesamte Existenz hänge von dem ab, was er tut, und dass alles perfekt gemacht werden muss.

Gelingt eine gute Balance zwischen Autonomie und Lenkung (Einschränkung), trägt das zur Entwicklung von Willenskraft und Entschlossenheit bei.

3. Phase – 4. bis 5. Lebensjahr

Initiative bedeutet eine positive Reaktion auf die Herausforderungen der Welt, heißt Verantwortung übernehmen, sich nützlich fühlen. Daraus entwickeln sich Mut und Zielgerichtetheit. Wenn Kinder ermutigt werden, ihre eigenen Ideen auszuprobieren, entwickelt sich die Freude an der Initiative. Für Kinder ist es wichtig, ein Gespür zu bekommen, dass ihre Handlungen Folgen haben, und dass sie lernen, für die Folgen einzustehen.

Zu viel Initiative und zu wenig Sinn für Konsequenzen mündet in einer Neigung zur Rücksichtslosigkeit. Zu viel Bedacht auf die Konsequenzen führt zu Hemmung. Eine gehemmte Person handelt nach dem Motto: „Nichts gewagt, ist nichts verloren“.

4. Phase – 6. Lebensjahr bis zur Pubertät

Kinder in diesem Alter wollen lernen, zuschauen und mitmachen, beobachten und teilnehmen. Sie lernen das Gefühl von Erfolg kennen, sei es in der Schule oder auf dem Spielplatz, intellektuell oder sozial.

Werden dem Kind zu wenig Erfolgserlebnisse ermöglicht, führt das zu Minderwertigkeitskomplexen.

5. Phase – 13. bis 20. Lebensjahr

Suche nach dem neuen Ich-Gefühl. Ablösen, in Frage stellen, sich neu finden – all das kennzeichnet diese Phase. Wird diese Phase gut bewältigt, hilft es, einen Platz in dieser Gemeinschaft zu finden.

Gelingt diese Identitätsfindung nicht, wird die Gesellschaft als „Bedrohung“ gesehen. Fanatismus und die Bereitschaft zu einer destruktiven Lebensweise sind gegeben.

6. Phase – 20. bis etwa 45. Lebensjahr

In dieser Phase strebt der Mensch danach, stabile Beziehungen zu finden (Partnerschaft, Familie, Nachbarn, Mitarbeiter, Landsleute usw.) und sich im Beruf zu verwirklichen.

Gelingt das nicht, führt dies zu Frustration, Enttäuschung, Isolierung und zu der sogenannten Midlifecrisis.

7. Phase – ca. 45. bis etwa 65. Lebensjahr

Soziales Engagement, Bereitschaft über die Familie hinaus zum Ganzen beizutragen und für die nächste Generation etwas zu schaffen, prägen diese Phase. Wer diese Phase positiv bewältigt, hat gelernt, dass jede Krise auch eine Chance für eine Neuorientierung und Weiterentwicklung ist. Fällt die Zwischenbilanz für die eingeschlagene Lebensweise negativ aus, kann das zu Unzufriedenheit, Stagnation und Mutlosigkeit führen.

8. Phase – etwa ab dem 65. Lebensjahr bis zum Tode

Durch den Eintritt ins Pensionsalter fallen die Verpflichtungen, die im Zusammenhang mit dem Beruf standen, weg.

Es ist die Gelegenheit gekommen, das nachzuholen, was bisher zu kurz kam.

Diese Phase wird auch als Phase der Reife bezeichnet.

Wesentliche Möglichkeiten der bisher sinngebenden Bereiche fallen weg. Die Kinder sind außer Haus, das Berufsleben

hat man beendet. Gleichzeitig treten Alterserkrankungen auf. Es tauchen plötzlich Ängste auf, die man zuvor nie kannte.

Freunde, Verwandte sterben. Unausweichlich muss man Abschied, Verlust und Trennung verkraften und verarbeiten lernen.

Es stehen in dieser Phase nicht mehr die äußeren, körperlichen Aktivitäten und Leistungen im Vordergrund, dafür aber wollen die inneren, seelischen Prozesse, die diese Phase kennzeichnen, in ihrer Bedeutung Beachtung finden.

Bei einer Fehlanpassung in dieser Phase entsteht die Neigung zur Verachtung. Erikson meint damit eine verächtliche Einstellung dem eigenen und dem Leben aller Menschen gegenüber.

7.2. Verständnis für das Alter

Die Beschäftigung mit den Entwicklungsstufen zeigt, dass die ersten Jahre eines Menschen viele Berührungspunkte mit der letzten Phase des Lebens haben.

Am Beginn seines Lebens ist ein Mensch völlig auf die Hilfe der Umgebung angewiesen. Schritt für Schritt erarbeitet er sich all die Fertigkeiten, um ein eigenständiges Leben führen zu können. Demgegenüber erlebt der ältere Mensch, dass seine

Kräfte nachlassen und er allmählich vieles nicht mehr so kann, wie es einmal möglich war. Letztlich kommt er oft ohne Hilfe nicht mehr aus.

Für ein Kind ist das Entwickeln von neuen Kompetenzen mit viel Freude, mit viel Lob aus der Umgebung und mit der Stärkung des Selbstwertgefühles verbunden. Alten Leuten gebührt viel Respekt dafür, mit der Tatsache umgehen zu lernen, dass die Spannkraft kontinuierlich nachlässt. Es fällt ihnen leichter, das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein zu behalten, wenn sie loslassen, den Lauf der Dinge annehmen, mit Stolz und Dankbarkeit zurückblicken können und für das, was sie geleistet haben, Anerkennung bekommen.

Mitmachen, dabei sein, es selbst machen, es nachmachen – dieses Bestreben zeichnet Kinder aus. Teilnehmen und Teilhaben und nicht abgeschoben zu werden, tut der Seele des älteren Menschen gut und unterstützt ihn in seinem Reifungsprozess.

Naomi Feil, die Begründerin der Validation, vertritt die Auffassung, dass jeder Mensch in Frieden sterben möchte. Dafür sind Loslassen, Versöhnung, eventuell auch Verzeihen und Vertrauen sehr wertvoll.

Solange ein Mensch sich in seinen aktiven Phasen des Lebens befindet, kann er Vorhaben, die nach seiner Einschätzung nicht gut gelungen sind, neu in Angriff nehmen. Er kann sie zu einem für ihn zufriedenstellenden Ende führen. Irgendwann kommt die Zeit, in der er erkennt, dass er das Leben nicht noch einmal gestalten kann. Es trägt zum inneren Frieden bei, wenn man sich mit dem Unvollständigen versöhnen, mit dem, wie es ist, verbinden kann. Versöhnung bedeutet auch, den Dingen im Rückblick ihren Sinn und ihre Bedeutung zu geben, ohne sie noch einmal ändern zu wollen.

Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens Ungerechtigkeiten und seelische Verletzungen. Eine verzeihende Haltung, getragen von der Einsicht, dass man auch selbst anderen Schmerz zugefügt hat, lässt innere Ruhe gedeihen.

Ein Kind wird mit einer großen Portion an Vertrauen und Sorglosigkeit ausgestattet. Erlebt es, dass es immer wieder das bekommt, was es benötigt, festigt sich das sogenannte Urvertrauen. Es ist jedem Menschen zu wünschen, dass er gerade am Ende seines Lebens, sich dem Leben, dem Gang der Dinge, möglichst völlig anvertrauen kann.

Ein günstiger Entwicklungsverlauf eines Menschen wäre, wenn er in allen Lebensphasen die entsprechenden Herausforderungen gut bewältigt, und ihm somit die letzte Phase seines Lebens zur Versöhnung mit sich und der Umgebung dienen könnte.

7.3. Begleitung mit Herz und Verstand

7.3.1. Das Rollenbild der LebensbegleiterInnen

In der Alltagssprache wird das Wort „begleiten“ im Sinne von „mitgehen“, „das Geleit geben“, „sich zueinandergesellen“ verwendet. Bernhard Weicht führt an, dass „durch die Beschäftigung von ausländischen Kräften im Haushalt nicht einzelne Tätigkeiten gekauft werden, sondern dass für die Verfügbarkeit der Person und für deren Zeit bezahlt wird.“¹⁾

¹⁾ Weicht, Bernhard, Österle, August (Hg.): Im Ausland zu Hause pflegen. Die Beschäftigung von MigrantInnen in der 24-Stunden-Betreuung, Wien: LIT Verlag, 2016, S. 117

Begleitung findet im Leben sehr oft und unzählige Male statt. Eltern begleiten ihre Kinder ins Leben, Freunde sind füreinander da. Man denke an die Fülle ehrenamtlicher Tätigkeiten oder auch an Angehörige eines Sterbenden, die zu Sterbebegleitern werden, da sie ihm am nächsten stehen und als Ansprechpartner fungieren.

7.3.2. Fertigkeiten für die Lebensbegleitung

Anteilnehmende Gesprächsführung

Das bedeutet, auf Aussagen und Äußerungen der begleiteten Person sensibel einzugehen und der Person die Möglichkeit zu geben, das, was sie beschäftigt, auszudrücken. Auf eine Aussage wie: „Wer weiß, ob ich die nächsten Weihnachten noch erleben werde“, wird von der Umgebung fälschlicherweise sehr oft mit einer Ablenkung oder einem Widersprechen reagiert: „Sag das doch nicht!“

Besser wäre wohl eine Aussage wie: „Es ist schon richtig, alles hat einen Anfang, aber auch ein Ende, irgendwann schließt sich der Bogen des Lebens, das lässt sich wohl nicht aufhalten“.

So eine Reaktion ist eine Einladung an die Person, das auszudrücken, was sie in dem Zusammenhang beschäftigt.

Verständnis, Einfühlungsvermögen

Einfühlsam mit der Situation eines anderen umzugehen bedeutet, sich ohne Theorien und Voreingenommenheit einem anderen Menschen zu öffnen und bemüht zu sein, zu erfassen, wie er denkt, wie er Dinge erlebt und wie er Erlebtes für sich einordnet; welchen Wert, welche Bedeutung es für ihn hat oder in welcher Weise er noch mit der Situation hadert und unzufrieden

ist. Es geht nicht darum, als Begleiter eine Wertung abzugeben, ob etwas richtig oder falsch war, was man hätte besser machen können oder wo Fehler gemacht wurden. Empathie bedeutet, sich in die Situation des Gegenübers hineinzusetzen, um Verständnis für die Situation bemüht zu sein und dies dem Begleiteten durch eine Rückmeldung auch zu zeigen.

Offenheit, ehrliches Interesse

Ältere Menschen sind wie ein Buch. Sie haben im Laufe ihres Lebens sehr viel erlebt, und wenn sie auf ein Gegenüber stoßen, das ehrlich interessiert ist, etwas davon zu erfahren, dann tut das ihrer Seele gut. Wenn sie merken, dass das, was sie erlebt haben, für jemand anderen interessant ist, gibt ihnen das Bestätigung, lässt sie mit Stolz zurückblicken, und es stärkt ihr Selbstwertgefühl.

Genauso ist es bei jenen, die verbittert sind, wahrscheinlich Schmerzhaftes in sich tragen und eher verschlossen sind, wichtig, wenn ihnen Offenheit und Interesse, aber mitunter auch Zurückhaltung entgegengebracht werden.

Richtiger Umgang mit Nähe und Distanz, Privatsphäre wahren

Menschen, die eine Personenbetreuung in Anspruch nehmen, müssen naturgemäß in Kauf nehmen, dass dies auch ein Eindringen in ihre Privatsphäre mit sich bringt. Sie benötigen Hilfe beim An- und Ausziehen, bei der Körperpflege, beim Toilettengang, in den täglichen Dingen des Lebens. Umso wichtiger ist es, dass die Betreuungsperson spürt, wann sie sich zurückziehen kann und soll. Dies gilt z.B. bei Telefonanrufen, bei Besuchen oder wann immer die betreute Person allein sein möchte.

Die Privatsphäre zu beachten, bedeutet auch, die Verschwiegenheitspflicht zu wahren, sei es, was das Krankheitsbild, aber auch, was die sozialen, wirtschaftlichen und familiären Verhältnisse betrifft. Das darf ohne Einverständnis nicht an dritte Personen weitergetragen werden.

Sich im Spannungsfeld ungelöster Probleme und Konflikte neutral verhalten

Ein Begleiter ist kein Therapeut, der auf die Ursachen von unverarbeiteten Erlebnissen eingeht und bestrebt ist, eine Lösung herbeizuführen; er ist kein Coach, der versucht, die Stärken auszubauen und die Schwächen zu reduzieren; er ist auch kein Mediator, der bemüht ist, Konflikte zu lösen.

Das Leben eines alten Menschen ist leider oft noch reich an Konflikten. Sei es, dass er mit seinem eigenen Schicksal hadert, seien es Belastungen aus dem Umfeld (Geld-, Erbschaftsstreitigkeiten oder ungelöste Zerwürfnisse aus der Vergangenheit).

Auch wenn Angehörige oder die begleitete Person versuchen, den Personenbetreuer/die Personenbetreuerin als „Verbündete(n)“ für den eigenen Standpunkt zu gewinnen, gilt es, sich in der Sache neutral zu verhalten. Darüber hinaus sollten Sie Verständnis haben und zeigen, wie es den Beteiligten dabei geht.

Einen neutralen Standpunkt zu wahren, kann auch helfen, dass die Konfliktparteien ihre Sichtweise überdenken. Sich nicht einzumischen und sich neutral zu verhalten, kann sehr wohl zur Lösung beitragen.

Selbstbestimmung beachten

Bei bestimmten Krankheiten wäre es sehr oft angebracht, auf Alkohol, Zigaretten, fettes Essen, auf den Verzehr von

Mehlspeisen und auf andere Dinge zu verzichten.

Jeder Mensch hat das Recht, sein Leben selbst zu bestimmen. Ein Begleiter/eine Begleiterin ist nicht für die Gesundheit der begleiteten Person verantwortlich. Sie kann auf die Folgen hinweisen, wenn man sich ungesund ernährt, und soll durch Alternativvorschläge zu einer gesunden Lebensführung motivieren.

Auch wenn es gut gemeint ist, und selbst wenn es für die begleitete Person gesundheitlich absolut förderlich wäre, mit eiserner Disziplin auf Genuss zu verzichten, liegt die Entscheidung nicht beim Begleiter/bei der Begleiterin. Mit diesem Spannungsfeld gilt es umgehen zu können. Verständnis aufzubringen für etwas, womit man möglicherweise nicht unbedingt einverstanden ist, trägt auch für den Begleiter/die Begleiterin zu einer stressfreien Arbeit bei.

Den Frohsinn trotz Missmut, Unzufriedenheit und Zurückweisung nicht verlieren

Für PersonenbetreuerInnen und auch für das Umfeld ist es oft unverständlich, warum Menschen nicht froh und dankbar sind. Sie wohnen in der Regel in einem schönen Haus und können trotz Hilfsbedürftigkeit zu Hause und in ihrer gewohnten Umgebung bleiben.

Für die PersonenbetreuerInnen ist es eine große Herausforderung, die Vorwürfe nicht auf sich persönlich zu beziehen, trotzdem eine wohlwollende Haltung zu bewahren und auch solchen Personen Verständnis entgegenzubringen. Auch das ist ein Teil der Begleitung. Denn so kann die Person, die mit dem Schicksal hadert, leichter aus diesem negativen Kreislauf heraus- und zu einem zufriedeneren Leben finden.

7.4. Sinnvolle Aktivitäten im Betreuungsalltag

Unser Körper und Geist lieben vor allem dann Herausforderungen, wenn sie mit positiven Gefühlen verbunden sind. Freude, Spaß, Begeisterung und Interesse lösen im Körper Aktivität aus, während hingegen Zeitmangel, Leistungsdruck, Überforderung und Angst unser Tun sehr einengen.

Wer als PersonenbetreuerIn den Tag mit Freude und positiver Motivation beginnt, überträgt diese Freude und Motivation auch auf die betreute Person.

Nun haben wir Menschen unterschiedliche Vorlieben und Stärken. Um diese bei den betreuten Personen herauszufinden, ist eine große Portion Einfühlungsvermögen von Vorteil. Bei der Überlegung, zu welchen Aktivitäten eine betreute Person angeregt werden sollte oder könnte, ist zudem die Beschäftigung mit deren Leben in Form der Biografiearbeit eine hilfreiche Quelle.

7.4.1. Biografiearbeit

Der Kerngedanke der Biografiearbeit ist, sich ein möglichst umfassendes Bild von der Lebensgeschichte einer zu betreuenden Person zu erarbeiten, indem viele Informationen über die Lebensphasen und Erlebnisse eingeholt werden. Dies trägt zu einem besseren Verständnis der Person bei, hilft, die betreute Person in der Ganzheit und Einzigartigkeit, die sich aus deren Leben und Erlebten ergibt, zu erkennen und zu respektieren, sowie deren Verhaltensweisen besser nachvollziehen zu können. Je besser man den Lebensverlauf einer Person kennt und versteht, umso besser kann man die Spuren, die das Leben hinterließ, richtig deuten und als Betreuungskraft zu Aktivitäten anregen, die zu der Person passen.

Wenn die Betreuungskraft sich in herzlicher und ehrlicher Weise mit Feingefühl und Sorgfalt der betreuten Person zuwendet, kann eine gute Vertrauensbasis entstehen. Das wiederum ist eine gute Voraussetzung, damit die betreute Person mitteilt, was sie in guter und belastender Weise erlebt, was sie geprägt hat, womit sie sich aktuell beschäftigt und welche Gedanken und Sorgen sie für die Zukunft hat. Das zu erfassen ist Kernstück der Biografiearbeit.

Methode

Zum einen bietet die 24-Stunden-Betreuung eine gute Möglichkeit, die betreute Person durch Fragen einzuladen, mehr über ihr Leben zu erzählen. Wenn gemeinsam Fotoalben angeschaut werden, kann dies eine gute Gelegenheit sein. Auch Bilder, Auszeichnungen, Gegenstände, die sich in der Wohnung befinden, können als Aufhänger verwendet werden, um sich mehr über das Leben berichten zu lassen.

Zum anderen offenbaren genauso beiläufige Äußerungen oder Verhaltensweisen wesentliche Einstellungen eines Menschen. Das können Kommentare zu aktuellen Themen in der Zeitung, zu den Nachrichten, zu einer Fernsehsendung oder eine Stimmungsveränderung beim Hören einer bestimmten Musik sein. Ältere Menschen sind wie ein Buch. Sie haben im Laufe ihres Lebens sehr viel erlebt, und wenn sie auf ein Gegenüber stoßen, das ehrliches Interesse an ihnen hat, tut das ihrer Seele gut. Wenn sie merken, dass das, was sie erlebt haben, für jemanden anderen interessant ist, fühlen sie sich bestätigt, und es stärkt ihr Selbstwertgefühl.

Anhaltspunkte

Um sich ein umfassendes Bild von einer Person zu machen, können folgende Anhaltspunkte, wie sie auch in sogenannten Biografiebögen zu finden sind, eine sinnvolle Hilfe sein:

- Geburtsort, Beruf der Eltern, wirtschaftliche und soziale Verhältnisse der Herkunftsfamilie, Kindheit, Anzahl der Geschwister, Stellung in der Geschwisterreihe
- Schulbesuch, Berufswahl, Karriere, Position in der Gesellschaft
- eigene Partnerschaft(en) und Familie, Kinder, Beziehung zu den Kindern
- besondere Persönlichkeitseigenschaften, Begabungen, Hobbys, Freizeitgestaltung in der Kindheit, in der Jugend, als Erwachsener
- besonders prägende Ereignisse (Unfall, Verlust eines Familienangehörigen, Krankheiten, Schicksalsschläge...)
- Tagesablauf, Besonderheiten bei der Freizeitgestaltung; Aufgaben, die noch selbst erledigt wurden, bevor eine Unterstützung in Form der 24-Stunden-Betreuung erforderlich war
- Wertehaltung, Glaubenseinstellungen, Abneigungen usw.

Die Kenntnis und die Berücksichtigung dieser Punkte kann viel dazu beitragen, dass Menschen auch dann noch Lebensqualität erfahren können, wenn sie auf die Hilfe anderer angewiesen sind.

7.4.2. Ressourcenorientierte Aktivitäten, die zum Wohlbefinden beitragen

Bei der Auswahl der Aktivitäten ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Männer und Frauen, die zu betreuen sind, sinnvoll beschäftigt werden. Sie selbst müssen darin einen Sinn erkennen und Freude daran haben.

Haushaltstätigkeiten

Frauen kann man in der Regel bei Tätigkeiten in der Küche, bei der Wäschepflege, in die Betreuung von Zimmer- oder Gar-

tenpflanzen mit einbeziehen. Wenn die betreute Person dadurch zufrieden ist, dann ist es auch der Betreuer/die Betreuerin. Dadurch, dass diese Tätigkeiten auf einem Kalender festgehalten werden, kann sich die betreute Person orientieren, und der Tag erhält für sie eine Struktur.

Hobbys

Im Allgemeinen hat jeder Mensch in seinem Leben etwas gemacht, was ihm viel Spaß und Freude bereitet hat. Diese Tätigkeiten, diese Hobbys wieder zu aktivieren, kann den Alltag erträglicher und sinnvoller machen.

Das können sein:

Handarbeiten, Stricken oder Häkeln, Basteln, Malen oder Fotografieren. In diesem Zusammenhang kann man auch alte Fotos anschauen. Anhand von Familienfotos kann man Fragen über die Familie, zu Freunden und besonderen Ereignissen stellen. Dabei dürfen Gefühle aufkommen. Wichtig ist, dass man der betreuten Person zuhört!

Handwerkliche Tätigkeiten

Hier gibt es die Möglichkeit, im Keller, in der Garage oder in einem Hobbyraum eine Beschäftigung zu finden. Handwerkliche Tätigkeiten bieten eine Ablenkung von der Tagesstruktur und fördern die sensorischen und motorischen Fähigkeiten.

Das Ergebnis sind Erfolgserlebnisse und eine Selbstwertsteigerung (Für Männer, die nie im Haushalt geholfen haben, ist eine diesbezügliche Tätigkeit nicht zielführend).

Gesundheitsfördernde Aktivitäten

An vorderster Stelle steht der Spaziergang (soweit die betreute Person nicht bettlägerig ist).

Gymnastik ist im Stehen, Sitzen und sogar im Bett möglich und sinnvoll. Hier ist zum Beispiel die Fingergymnastik zu erwähnen. Man kann sich auch im Sitzen zur Musik bewegen, also im Sitzen tanzen. Das macht älteren Menschen oft viel Spaß. Hier muss die Betreuerin/der Betreuer mitmachen. Um das Kurzzeitgedächtnis zu prüfen, eignet sich das Koffer-Pack-Spiel besonders gut.

Spiele

Spiele bedeutet Ablenkung vom Alltag oder von der Eintönigkeit. Gesellschaftsspiele rufen Energien wach und aktivieren den Geist. Beim Spielen werden Emotionen frei: Man kann sich ärgern, freuen, und auch der Ehrgeiz wird geweckt; denn jeder möchte gewinnen. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Die Muskulatur und das Gehirn werden durchblutet. Damit steigert sich die Konzentration, und das Gedächtnis wird wach. Spielen bringt ein soziales Miteinander!

Musik, Singen, Tanzen, Gedichte

Musik kann entspannen, Gefühle können durch sie gelöst werden und tragen zum körperlichen Wohlbefinden bei. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir bewusst zuhören oder nicht. Jedes Musikstück zieht uns in seinen Bann. Musikhören ist ein aktiver Vorgang. Durch das Hören von Musik wird gleichzeitig unser Gedächtnis trainiert.

Mitunter findet sich im Haus ein Musikinstrument, das von der betreuten Person früher gespielt wurde. Das kann eine Blockflöte, eine Geige oder eine Gitarre sein. Gibt man das Instrument der betreuten Person in die Hand, kann daraus etwas Wunderbares entstehen.

Noch bevor die Menschen schreiben konnten, haben sie getanzt. Die Bewegung zur Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein. Tanzen ist zunächst einmal Bewegung, und Bewegung tut uns allen gut. Sich zur Musik zu bewegen, sei es nach Tanzschritten oder frei, wirkt entspannend und ist eine Wohltat für die Seele. Laut einer Studie soll das Demenzrisiko durch das Tanzen reduziert werden. Motorik, Aufmerksamkeit, Langzeitgedächtnis und Kurzzeitgedächtnis werden beansprucht. Tanzen und Singen lassen sich gemeinsam praktizieren.

Natur und Tiere

Je nach Jahreszeit kann man im Garten oder auf dem Balkon Kräuter oder Gemüse pflanzen, um später die Früchte ernten zu können.

Auch Haustiere (Hunde, Katzen, Vögel) können sehr zum Wohlbefinden der betreuten Person beitragen. Durch Zuwendung und Nähe schafft man ein Gefühl der Geborgenheit. Soweit es der Allgemeinzustand der betreuten Person zulässt, kann man ihr die Verantwortung für diesen „Hausgenossen“ vollständig oder teilweise übertragen. So erhält sie das Gefühl, gebraucht zu werden.

Gedächtnistraining

Wenn wir in Pension oder Rente gehen, also beruflich nicht mehr gefordert sind, begegnen uns neue geistige Anforderungen immer seltener, die Herausforderungen nehmen ab und Routine beherrscht weitgehend den Alltag. Dadurch geraten wir in Gefahr, dass unser geistiges Potenzial abnimmt. Kommt dann noch eine Krankheit oder eine körperliche Einschränkung hinzu, dann nagt dies erheblich an unserem Selbstwertgefühl. Wir trauen uns immer weniger bis gar nichts mehr zu. Einer solchen Entwicklung sollte man gegensteuern.

In so einer Situation ist es umso wichtiger, dass wir als BetreuerInnen diese Menschen geistig fördern. Denn unser Hirn will keine Langeweile, wir brauchen Anregungen, Förderungen. Selbst bei beginnender Demenz lässt sich diesbezüglich ein Training durchführen.

Da Routine meist den Alltag beherrscht, können solche Übungen für das Gedächtnis belebend wirken. Es genügt oft schon, ein Mal pro Tag ein zehnminütiges Gedächtnistraining einzubauen. Die Pflege des Geistes hat denselben Stellenwert wie körperliche Pflege. Es ist sehr wichtig, etwas zu finden, wodurch die betreute Person geistig gefordert und somit gefördert wird.

7.4.3. Motivation

Den betreuten Personen fehlt oft die eigene Motivation, weil sie sich selbst nichts mehr oder sehr wenig zutrauen. Der Betreuer/ die Betreuerin ist daher gefordert, seinen/ihren Schützling zu motivieren und seine Kreativität anzuregen.

Die erste Stufe der Motivation besteht darin, dass man selbst gute Laune hat und diese auch zeigt. Dies wirkt sich auf das Gegenüber positiv und belebend aus.

Auch das Gespräch ist sehr wichtig. Sehr oft hat die betreute Person keinen anderen Gesprächspartner. Hier spielt auch das Lob eine große Rolle. Damit macht man Mut!

7.4.4. Alltagsnahe Übungen

Tageszeitung

In vielen Haushalten gibt es eine Tageszeitung oder andere Magazine. Um damit das Gedächtnis zu trainieren, schaut man sich mit der betreuten Person das Titelblatt an, legt die Zeitung beiseite und überlegt gemeinsam, welche Bilder auf dieser Seite zu sehen und welche Überschriften zu lesen waren.

Oder man behandelt jene Themen, die besonders interessieren: Politik, Sport, Kultur, Reisen, Filme, Kreuzworträtsel usw.

Jahreszeiten

Zur jeweiligen Jahreszeit ergeben sich viele Anknüpfungspunkte. Man kann z.B. das Wohnzimmer entsprechend der Jahreszeit dekorieren und mit Bildern aus Zeitschriften und Werbematerial ausstatten.

Fantasie und Vorstellungsvermögen

Fantasiereisen sind eine sehr lustige und anregende Abwechslung. Jeden Abschnitt, jeden Schritt stellt man sich vor. Dabei kann man die Augen schließen und mit dem inneren Auge wahrnehmen, was man hört oder sich ausdenkt.

7.5. Fragen

- In welcher Weise hilft Ihnen die Beschäftigung mit den Lebensphasen im Verständnis für das Alter?
- Wie verstehen Sie Ihre Rolle als LebensbegleiterIn?
- Was verstehen Sie unter Biographiearbeit?
- Zu welchen Aktivitäten werden Sie die von Ihnen betreute Person anregen?

Quellen und weiterführende Literatur

Bauer, Joachim:

Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren
8. Auflage, München: Wilhelm Heyne Verlag, 2008

Burger, Hubert:

Kommunikation und Gesprächsführung in der Seniorenarbeit.
Hagen: Brigitte Kunz Verlag, 1988

Dahmer, Hella und Jürgen:

Gesprächsführung. Eine praktische Anleitung
3. unveränderte Auflage, Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 1992

Erikson, Homburger Erik:

Phasen der psychosozialen Entwicklung.
<https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/PSYCHOLOGIEENTWICKLUNG/EntwicklungErikson.shtml>, November 2018

Gordon, Thomas:

Gute Beziehungen – Wie sie entstehen und stärker werden. Wirksame Konfliktbewältigung in Familie und Beruf, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag, 2013

Goleman, Daniel:

Soziale Intelligenz. Wer auf andere zugehen kann, hat mehr vom Leben
München: Droemer Verlag, 2006

Newberg, Andrew, Waldmann, Robert:

Die Kraft der Mitfühlenden Kommunikation. Wie Worte unser Leben ändern können, München: Kailash Verlag, 2013

Rogers, Carl:

Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Client-Centered Therapy
Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, 2012

Schachtschabel, D. O.:

Humanbiologie des Alterns, In: Kruse, A./Martin, M. (Hg): Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht
Bern: Huber, 2004

Weicht, Bernhard, Österle, August (Hg.):

Im Ausland zu Hause pflegen. Die Beschäftigung von MigrantInnen in der 24-Stunden-Betreuung, Wien: LIT Verlag, 2016